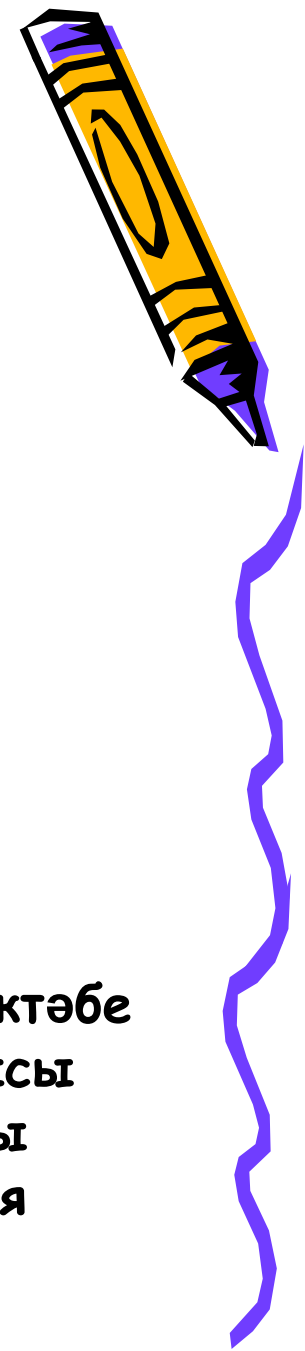


Башлангыч сыйныф укучылары өчен түгәрәк эше  
буенча авторлык программасы.

“ Сәламәт яшәү рәвеше.”





Кама- Исмәгыйль төп гомуми белем мәктәбе  
башлангыч сыйныф укытучысы  
Нәбиева Гөлназ Мөнир кызы  
II квалификациян категория  
Эш стажы - 18 ел



# Программа расланды:

- ◆ Педсовет №4, 08.01. 2010 ел
- ◆ Мәктәп директоры:
- ◆ Фәрдеева Рәсимә Әнвәр кызы.
- ◆ Директорның укыту эшләре урынбасары:
- ◆ Кашапова Газимә Заһит кызы.

## Рецензентлар:

- **Р.Ш. Шаһиев**, филология фәннәре кандидаты ӘДМХИ доценты
- **Р.Ә.Фәрдиева**, Кама-Исмәгыйль төп гомуми белем мәктәбе директоры
- **Г.З.Кашапова**, директорның укыту эшләре урынбасары, Халык мәгарифе
- **ОТЛИЧНИГЫ**

## Программаның максаты:

Физик яктан камил, сәламәт, шат күңелле яшь буын тәрбияләү;

Балаларның сәламәтлекләрен сакларга өйрәтү;

Әхлакый аңлы шәхес тәрбияләү;

Кече яштан туган якта үсүче дару үләннәрен өйрәнү һәм аларны дөрөс файдалана белү теләге уяту.

# Программаның бурычлары:

Тере табигатьнең байлыклары, матурлығы белән хозурлану, аларның кеше тормышына әһәмияте турында балаларга җиткерү, экскурсияләр оештыру ярдәмендә табигатькә карата эмоциональ-уңай караш тәрбияләү, сәламәтлекне саклау кешенең әйләнә-тирә мохитка булган карашына бәйле булуын аңлату, сәламәт яшәү рәвешен пропагандалау, балачактан эчке халәтеңне яхшы сиземләргә һәм сәламәтлегенң турында кайгырта белергә һәм үтәргә тиешлекне аңлата белү, белем һәм тәрбия бирүнең үзара бәйләнешле булуын күз алдында тоту .

# Төп таләпләр :

**Ел ахырына нәрсәдән хәбәрдар булырга тиешләр.**

- *Үз сәламәтлегеңне кайгырту һәм саклау.*
- *Табигать кочагында үзеңне дәрәс тоту.*
  - *Туклану кагыйдәләре.*
  - *Иртәнге күнегүләр жыелмасы*
  - *Юлда йөрү кагыйдәләре.*

# Нәрсә белергә тиешләр:

1. Сәламәт яшәү рәвешенең төп өлешләрен.
2. Туклануның төп кагыйдәләрен.
3. Шәхси гигиена кагыйдәләрен.
4. Чыныгу алымнарын.
5. Уен уйнаганда куркынычсызлык кагыйдәләрен.
6. Витаминнарның файдасын.
7. Дару үләннәренең төрләрен.
8. Беренче ярдәм күрсәтү юлларын.



# Нәрсә булдыра алырга тиешләр :

- а). Төрле макальләр белү.
- б). Текстларның эчтәлеге буенча әңгәмәдә катнашу.
- в). Театрлаштырылган уеннарны уйный белү.
- г). Иртәнге гимнастик күнегүләрне үтәү.
- д). Күмәк уеннарда катнашу.
- е). Дару үләннәрен дәрес жыю.

# Программа эчтәлеге:

## I .Оештыру дәресе.

- Программаның планы, максаты белән таныштыру, Ел буена үтәлергә, белергә һәм эшли алырга тиешле төп таләпләр белән таныштыру.
- “Каравылчы һәм куяннар” хәрәкәтле уенын өйрәнү һәм уйнау.

## II . Яшел дусларыбыз.

Табигатькә экскурсиягә бару. Дару үләннәре, аларның файдасы һәм аларны дәрәс җыю элеккеләген аңлату. **Кычиткан, зур бака яфрагы, энҗе чәчәк, сары мәтрүшкә, гөлҗимеш, шомырт** турында сөйләү, алардан гербарий әзерләү. CD-дисктан Вәлиева Ризидә башкаруында “Серле үлән”, “Кыңгырау чәчәк” әкиятләрен тыңлау. “Ак аю”, “Бүре һәм сарыклар”, “Аучылар һәм төлкеләр”, “Аждаһа һәм ерткычлар”, “Мияу-мияу, нинди төс?”, “Кысла” **хәрәкәтле уеннарын** өйрәнү һәм уйнау.

### III. Витаминнар- сәламәтлек дуслары.

Витаминнар турында гомуми төшенчә бирү, аларның төрләре турында сөйләү. Галиев Шәүкәтнең “ Витаминлы хәрәфләр” шигыре буенча эш. “ Витаминнар-сәламәтлек дуслары” дигән темага стенд ясау. “ Син һәм синең сәламәтлегенң “ темасына бәйге үткәрү. “Буш урынлы”, “Кәвешче”, “ Тупны тот!”, “Алтын капка” **хәрәкәтле уеннарын** уйнау.

### IV. Шәхси гигиена.

“ Сәламәтлек дуслары” дигән темага сәламәтлек театры күрсәтү. Шәхси гигиена темасына кагылышлы мәзәкләр уку, табышмаклар әйтү. Тешләр һәм аларны саклау кагыйдәләре белән таныштыру. “ Энә, жеп, төен”, Таяклы чана”, “ Чанада узыш ” **кышкы уеннарын** өйрәнү һәм уйнау.

## V. Чыныгу.

Чыныгу процедуралары кагыйдэләре белән таныштыру һәм тест үткәру. “Ташбака”, “Сары һәм зәң гәр таяклар” **кышкы уеннарын** өйрәнү һәм уйнау.

## VI. Сулыш органнары.

Сулыш белән идарә итә белү кагыйдэләре белән таныштыру. Авылы быз фельдшеры белән очрашу, практик эш үткәру. “Төлке аулау”, “Кыңгырау” **кышкы уеннарын** өйрәнү һәм уйнау.

## VII. Азык һәм туклыклы матдәләр.

Дөрөс туклану кагыйдэләре белән таныштыру, тест үткәру. Я.Трахтманның “Ничек ашау яхшы” хикәясе буенча сөйләшү алып бару. “Бармак”, “Син йөгөр” **хәрәкәтле уеннарын** өйрәнү һәм уйнау.

## **VIII. Үз-үзеңә контрольлек итү.**

Үз-үзеңә контрольлек итү көндәлеге тәзү, контроль күнегүләр өйрәнү. “Ике урамлы” **хәрәкәтле** уенын өйрәнү һәм уйнау.

- **IX. Күңел күтәренкелеге, нәфислек.**

Гимнастик күнегүләрнең төрләре белән танышу. А. Дороховның “Яшьләй картайган малай” хикәясен уку һәм әңгәмә үткәрү. “Чык, йөгер”, “Укытучылы” **хәрәкәтле уеннарын** өйрәнү һәм уйнау.

- **X. Беренче ярдәм.**

Бәрелгәндә, борыннан кан киткәндә беренче ярдәм кагыйдәләре белән таныштыру, практик эш үткәрү. Жәрәхәтләнү, бәрелү, пешү, өшү очрактары турында сөйләү. Үтәлергә тиешле кагыйдәләр белән таныштыру. “Борчак чәчеш”, “Кем тизрәк?” **хәрәкәтле уеннарын** өйрәнү һәм уйнау.

### **XI. Йомгак.**

Һава, су, кояш ярдәмендә организмны чыныктыру юллары белән таныштыру. Жәйге каникул чорында үз сәламәтлегеңне кайгырту турында аңлату, инструктаж үткәрү. “Туплы эстафета” **хәрәкәтле уенын** өйрәнү һәм уйнау. **Ярыш-эстафета** үткәрү.

# Әдәбият исемлеге.

- - Укытучы өчен.
- - Укучылар һәм ата-аналар өчен.